

あれこれ情報版



風疹の抗体価を調べる検査と抗体がなかった場合に予防接種を受けることができる助成が始まりました。対象の方にはお知らせが郵送されてきています。どうぞ早めにご受診ください。



もうすぐ梅雨の季節がやってまいります。急な雨の時、傘を貸し出していますのでどうぞお気軽にお声かけください。また玄関には雨拭き用のタオルを用意しております。ご自由にお使ください。



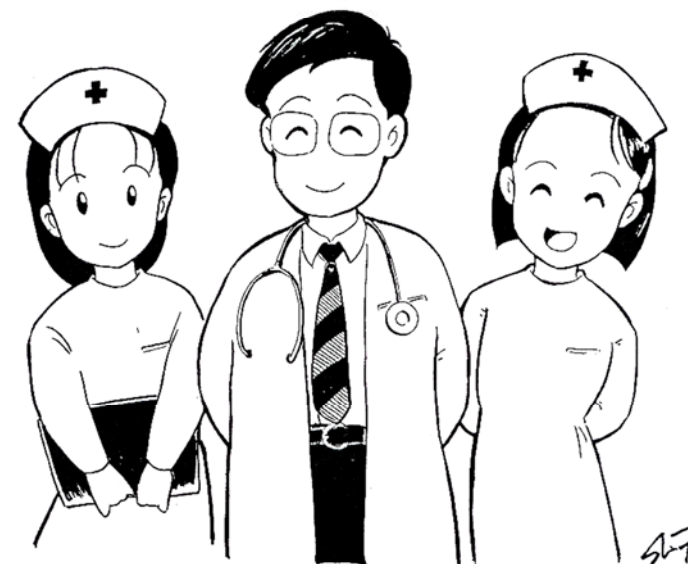
長いゴールデンウィーク、いかがお過ごしでしたでしょうか。わたしたちは2泊5日でタイへ旅行に行ってきました。連日40度近いじめっとした気候で、日本に帰ってくると寒くて驚きました。ちょうどタイ国王の戴冠式が3日後にあるというので街はどこもお祝いムード。でも残念なことに王宮をぎりぎり見学することができませんでした。



遺族会「はすの会」は毎月第4日曜日に芦屋市民センターで分かち合いの会をしています。13時30分からお子さまを亡くされた方、15時10分からは配偶者や大切な方を亡くされた方です。予約は不要です。(茶菓代として500円)

すこやか通信

‘19 5-6月号 Vol.130



児島医院

内科・循環器内科・小児科・皮膚科

神戸市東灘区深江北町 2-8-26

☎078-431-0696

診察室こぼれ話

近年、若い世代での、食生活の乱れによる亜鉛欠乏により、味覚障害を訴える人が増えてきています。亜鉛は人間の身体を維持するのに必要なミネラルです。成人の体内に約 2g 含まれていて、そのほとんどが筋肉と骨の中にあります。またその他では皮膚、毛髪、肝臓、すい臓、精巣、前立腺などの多くの臓器に存在して、さまざまな酵素の構成要素になっています。亜鉛は数百におよぶ酵素たんぱく質の構成要素として、さまざまな生体内の反応に関与しています。アミノ酸からのたんぱく質の再合成、DNA の合成にも必要なので、胎児や乳児の発育や生命維持に非常に重要な役割を果たしているほか、骨の成長や肝臓、腎臓、インスリンを作るすい臓、精子を作っている睾丸など、新しい細胞が作られる組織や器官では必須のミネラルです。また、体の細胞にダメージを与える活性酸素を除去する酵素の構成成分であるほか、味覚を感じる細胞や免疫反応にも関与しています。

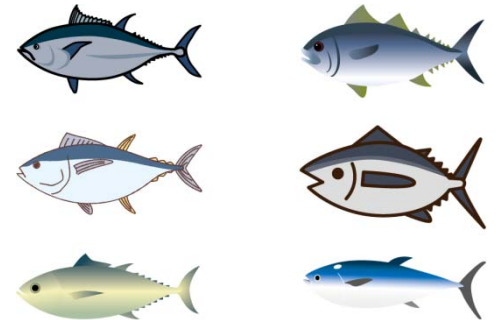
日本人の食事摂取基準（2015年版）では1日の摂取の推奨量は18～69歳の男性で10mg、70歳以上の男性で9mg、18～69歳の女性で8mg、70歳以上男性で7mgとなっています。また、通常の食事による、亜鉛の過剰摂取の可能性は低いですが、サプリメントなどによる亜鉛の過剰摂取の結果、銅欠乏、貧血、胃の不調など様々な健康被害が生じることが知られています。

一方、亜鉛が不足すると、たんぱく質やDNAの合成がうまく

行えなくなり、成長障害が起こります。また、亜鉛は味を感じる味蕾細胞の産生に欠かせないものであるため、亜鉛不足になると味を感じにくくなる味覚障害になる可能性があります。そのほかに、貧血、食欲不振、皮膚炎、生殖機能の低下、慢性下痢、脱毛、免疫力低下、低アルブミン血症、口内炎、神経感覚障害、認知機能障害などのさまざまな症状が現れます。

植物性食品に多く含まれる食物繊維やフィチン酸（穀類、豆類に多い）などは、亜鉛の吸収を妨げます。また、加工食品に多く含まれる食品添加物が、亜鉛の吸収を阻害し、亜鉛欠乏になる場合もありますので、特定の食品に偏った食事をしないよう注意が必要です。そのほか、アルコールの摂取により、亜鉛の排出量が増加し低亜鉛血症になることがあります。

亜鉛は、魚介類、肉類、海藻、野菜、豆類、種実類に多く含まれます。特にカキ（牡蠣）には100gあたり13.2mgと多く含まれるほか、うなぎの蒲焼100g（1串）には2.7mg、豚・肝臓生100gあたり6.9mgと魚介類や肉類のほうが多く含まれています。



血清亜鉛値が60 μ g/dL未満を亜鉛欠乏症と診断され、治療の対象になることがあります。

（公益財団法人 長寿科学振興財団、健康長寿ネットを参照）